دليل المعلم

المستوى الثاني

لمرحلتي المتوسطة والاعدادية

الفصل الدراسي الأوّل

طبعة ابتدائيّة
1437 هـ

بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمدُ للهِ معزِّ الإسلام بنصره، ومُذلِّ الشركِ بقهره، ومصرِّف الأمور بأمره، ومستدرجِ الكافرين بمكره، الذي قدر الأيام دولاً بعدله، وجعل العاقبةَ للمتقينَ بفضلِه، والصلاةُ والسلام على من أعلى اللهُ منارَ الإسلام بسيفِه.

أما بعد:

فإنه بفضل الله تعالى، وحسن توفيقه تدخل الدولة الإسلامية اليوم عهداً جديداً، وذلك من خلال وضعها اللبنة الأولى في صرح التعليم الإسلامي القائم على منهج الكتاب، وعلى هدي النبوّة وبفهم السلف الصالح والرعيل الأول لها، وبرؤيةٍ صافية لا شرقيّة ولا غربيّة، ولكن قرآنية نبوية بعيداً عن الأهواء والأباطيل وأضاليل دُعاة الاشتراكية الشرقيّة، أو الرأسمالية الغربيّة، أو سماسرة الأحزاب والمناهج المنحرفة في شتّى أصقاع الأرض، وبعدما تركت هذه الوافدات الكفرية وتلك الانحرافات البدعية أثرها الواضح في أبناء الأمة الإسلامية، نهضت دولة الخلافة -بتوفيق الله تعالى- بأعباء ردّهم إلى جادّة التوحيد الزاكية ورحبة الإسلام الواسعة تحت راية الخلافة الراشدة ودوحتها الوارفة بعدما اجتالتهم الشياطين عنها إلى وهدات الجاهلية وشعابها المهلكة.

وهي اليوم إذ تُقدم على هذه الخطوة من خلال منهجها الجديد والذي لم تدخر وسعاً في اتّباع خطى السلف الصالح في إعداده، حرصاً منها على أن يأتي موافقاً للكتاب والسنة مستمداً مادته منهما لا يحيد عنهما ولا يعدل بهما، في زمن كثُرَ فيه تحريف المنحرفين، وتزييف المبطلين، وجفاء المعطلين، وغلوا الغالين.

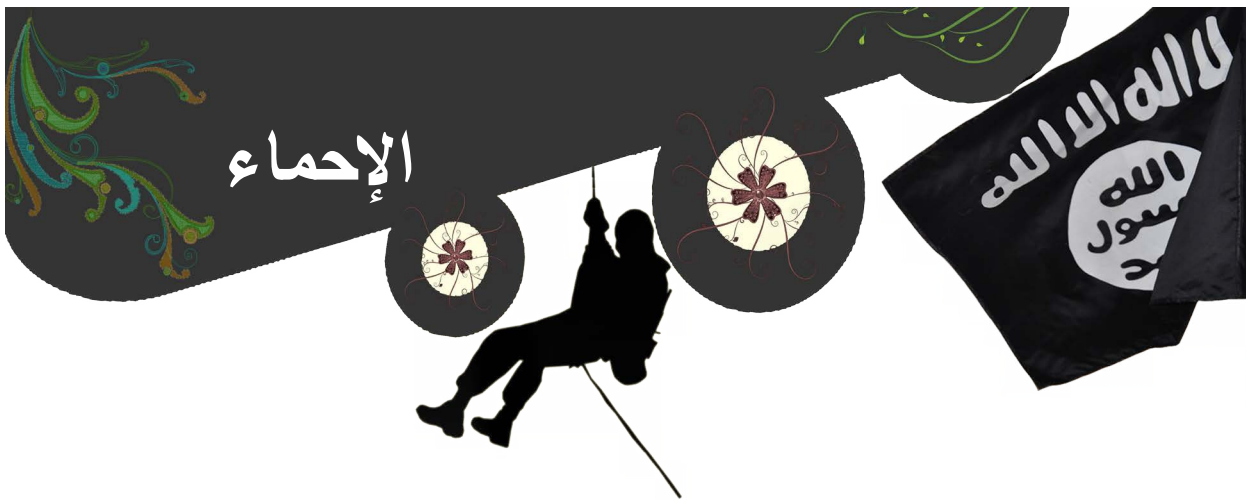
ولقد كانت كتابة هذه المناهج خطوة على الطريق ولبنة من لبنات بناء صرح الخلافة وهذا الذي كُتِب هو جهد المُقِل فإن أصبنا فمن الله وإن اخطأنا فمنا ومن الشيطان والله ورسوله منه بريء ونحن نقبل نصيحة وتسديد كل محب وكما قال الشاعِر:

وإن تجد عيباً فسُدَّ الخللا   قد جلَّ من لا عيب فيه وعلا

(وآخر دعوانا أن الحمد لله ربِّ العالمين)

بسم الله الرحمَنَّالرحيم

الحمدّ لله الذي مَنّ علَينا بنعمة الجهاد بعد نعمة الإسلام وجعلنا مَنَّ أمة خير الأنَّام محمدّ (ﷺ) أما بعد:

في هذا الكتاب نقدم برنامجاً خاصّاً للياقة البدنيّة بأشكالٍ متنوعة لتحقيق لياقة عالية والدخول ضمَن قوله عليه السلام (الْمُؤمَنّ الْقَوِيُّ، خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ) رواه مسلم.

وتحتوي هذه المادّة على تمارين الإحماء وبعض التمارين السويدية وتمّارين الإطالة لزيادة اللياقة البدنيّة لدى الطلبة وليكونوا مؤهلين لدخول دورة لياقة بدنيّة مكثّفة وعالية، وتمّ إضافة معلومات عسكرية عن البندقية الخفيفة (AK47 أو الكلّاشنكوف).

وقد روعي في هذه المرحلة العمرية الفروق الفردية للطّلبة، ليتمّ صياغة الخطط على أسس علمية وتربوية.

ونسأل الله أنَّ ينفع بهذا الكتاب أبناء المسلمين وأنَّ يكوّن زادً يُنار له الطريق لكلّ مَنَّ أراد الإستزادة ورفع لياقته البدنيّة.

1- دورانّ الرّقبة : يقوم الطالب بإدارة رقبته إلى اليمين و إلى اليسار و إلى فوق وتحت بأعداد معّينة مثل عشر مرات أو خمس عشر مرات أو عشرين مرّة.

2- دورانّ كف اليد : إمساك رصغ اليد اليمَنّى باليد اليسرى و دورانّ اليد اليمَنّى إلى اليمين و اليسار عدّة مرات و تكوّن اليد اليمَنّى مغلقة ثم تغيير اليد.

3- دورانّ الساعد : إمساك مرفق اليد اليمَنّى باليد اليسرى و دورانّ اليد اليمَنّى إلى اليمين و اليسار عدّة مرات و تكوّن اليد اليمَنّى مغلقة ثم تغيير اليد.

4- دورانّ الذراع : إمساك الصدر الايمَنّ باليد اليسرى و بدأ دورانّ اليد اليمَنّى كاملتةً إلى الخلف و إلى الأمام عدّة مرات ثم التغيير.

5- دورانّ الذراعين معاً إلى الأمام و إلى الخلف عدّة مرات

6- تمّرين الخصر : إمساك الخاصرتين باليدين و بدأ الدورانّ إلى اليمين عدّة مرات ثم إلى اليسار عدّة مرات مَنّ الخصر.

7- دورانّ القدم : تركيز القدم اليمَنّى على رؤوس الأصابع و بدأ لفها إلى اليمين عدّة مرات ثم إلى اليسار عدة مرّات مع إبقاء الساق اليسرى مستقيمة و تكوّن اليدين على الخاصرة.

8- تمّرين مفاصل الساق : إمساك الركبتين باليدين مع إنحناء بسيط بالساقين ثم يبدأ الدورأنَّ إلى اليمين عدة مرات و إلى اليسار عدة مرات.

9- القفز : اقفز ماداً ذراعيك إلى جأنّبيك اجمع ساقيك إلى بعضهما ، اقفز مباعداً بين ساقيك ورافعاً ذراعيك فوق رأسك في وقتٍ واحد ثم ارجع مباشرةً إلى وضع الوقوف ، كرر التمّرين لمدّة دقائق واحدة.

10- تمّرين شدّ الذراع والكتف :

التمّرين الأوّل : أمسك ذراعك اليسرى بيدك اليمَنّى عند المرفق وشدّها نحو جسدك ، ثبّتها على هذا الحال لمدّة 15 ثأنّية ثم بدّل إلى الذراع اليمَنّى.

التمّرين الثأنّي : مدّ ذراعيك فوق رأسك أمسك ذراعك اليمَنّى بيدك اليسرى عند المرفق ، اضغط ذراعيك باتجاه رأسك وأنّحنِ أثناء الضّغط ، ثبّت نفسك لـ 15 ثأنّية ثم كرر التمّرين على الذراع الأخرى.

1- مدّ اليدين إلى الأعلى مع الوقوف على رؤوس الأصابع مع أخذ نفس عميق مَنَّ الأنَّف (الشهيق) و كتمّه قليلاً ثم اخراج النَّفَس مَنَّ الفم ببطء مع نزول الجسم ببطء و راخاء اليدين لأسفل قريباً مَنَّ القدمين مع بقاء الساقين مستقيمتين تشبه حالة الركوع في الصلاة .

2- مدّ اليدين إلى الأمآم مع أنَّحناء الجسم كهيئة الركوع في الصلاة مع شد الجسم إلى الأمآم و إلى الخلف مط الجسم إلى الأمآم وإلى اليمين و إلى اليسار .

3- فتح الذراعين جأنَّباً مع أخذ نفس عميق مَنَّ الأنَّف و كتمّه قليلاً مَنَّ ثم إرخاء اليدين ببطء و اخراج النَّفَس مَنَّ الفم ببطء .

4- إرخاء اليدين و القدمين بنفس الوقت بنفضهم .

العدو على الرمل أكثرُ صعوبةً مَنّ العَدو على أرضٍ مرصوفة ، ولكنه أقل تسبباً في الضّغط على المفاصل ، والواقع أنَّه بعد عدة أسابيع مَنَّ العدو فوق الرمل ستغدو – بإذن الله – عضلات ساقك أكثر قوةً ، وتزداد قدرتك على الاحتمّال أكثر مَنَّ أي وقتٍ مضى ، كما يُعتبرُ الركضُ على الشاطئ وسيلةً ممتازةً لتقوية عضلات الساق ، خاصةً إن كنتَ تتدربُ بشكلٍّ منتظم .

ومَنَّ الأهمية بمكأنَّ تغيير الخطوات بحيثُ تبدو متفاوتة – إذا كأنَّت المسافة قصيرة وخاصةً في الرمال – وغرز الأصابع في الرمال ، وهي طريقةٌ تعمل على شد عضلات بطّة الساق أكثر مَنَّ الجري على الأرض المرصوفة ، ولكن لابدّ لك قبل الجري – وخاصةً على الرمال – مَنَّ إجراء تمارين إحماء لمفاصل القدم وذلك لتجنّب الإلتواءات .

وبغض النظر عن الأرض التي يتمّ عليها الجري فإن أهم تقنية للجري هي التنفس ، والتنفس الصحيح عبارة عن شهيق وزفير عميقين ، والأنَّفاس السريعة السطحية تزيد مَنّكمية ثأنّي أوكسيد الكربون وتسرِّع خفقأنَّ القلب ، كما تُسَهِّلُ حدوث التشنجات العضلية ، أما الأنَّفاس العميقة فهي تزود العضلات بكمية أكبر مَنَّ الأوكسجين وتطرد ثأنّي أوكسيد الكربون مَنّ الجَسد كما تعمل

على تقليل الشعور بالتعب .

ويُعتبرُ استرخاء الجزءِ الأعلى مَنَّ الجسم أمرٌ مهمٌ في العَدْو خاصةً في المسافات الطويلة وبعد الإجهاد ، فأثناء عملية الركض يجب أنَّ ينحصر عمل الجسم في الرئتين والساقين ، أما إذا قبضت الجزء الأعلى مَنَّ عضلات الجسم كعضلات الوجه والكفين فإن الدم يذهب إلى الأجزاء المنقبضة مَنَّ الجسد بالإضافة إلى الساقين – اللتين تعدوانَ في نفس الوقت – وهذا يؤدّي بالتالي على تقليص كمية الأوكسجين المخصصة للساقين ، ولعلاج ذلك حاول إرخاء أجزاء جسدك العليا والتنفس بعمق وستجد نشاطاً ملحوظاً – بإذن الله – خاصةً في المنحدرات .

أما الأيدي فتكوّن متأرجحة وتساعد على تنظيم خطواتك ووتيرة تنفسّك ، مرجح يديك وفق خطٍ مستقيم بين الصدر والردفين ، أما المرفقأنَّ فيجب أنَّ يكونا مثنيين بشكلٍّ طفيف واليدأنَّ مرتخيتين وغير منقبضتين ، وعند إرخاء الجسم في المنحدرات أرخِ اليدينِ تمّاماً .

وفي المسافات الطويلة يجب تنظيمُ الخطوات في السير بحيثُ تكوّن على وتيرة واحدة .

أولاً : تمارين الجزء الأعلى من الجسد :

التمرين	التطبيق
تمارين العُنُق	امتد على ظهرك ، وارفع رأسك عن الأرض وحرّكهُ من اليمين إلى اليسار ومن الأعلى إلى الأسفل.
تمارين الدفع (الضغط أو البشم)	العادية : ضع كفيك على الأرض على موازاة الكتفين ، حافظ على قدميك متقاربتين وعلى ظهرك مستقيماً ، ادفع بيديك الأرض وارفع جسدك نحو الأعلى حتى تستقيم ذراعاك ، وعند النزول دع صدرك يلامس الأرض . العريضة : نفس التمرين السابق ، والفارق أنك هنا تباعد بين كفيك أكثر ، وتكون المسافة بينهما أعرض من المسافة بين الكتفين . ثلاثية الرؤوس : ضع يديك على الأرض ولامس بينهما بحيث تشكّل مثلثاً بمقابلة السبابتين والإبهامين ، باعد بين ساقيك وحافظ على ظهرك مستقيماً ، ادفع بيديك الأرض وارفع جسدك نحو الأعلى حتى تستقيم ذراعاك ، وعند النزول دع صدرك يلامس الأرض . حركة الغطس : اتخذ وضعية تمرين الضغط ، ولكن اثن وسطك وارفعه في الهواء بحيث يكون جسمك بهذا الشكل ⌒ ، أبقِ وسطَك مرتفعاً وأنزل صدرك إلى الأرض بين يديك ، ثم تقدم برأسك إلى الأمام وافرد ذراعيك رويداً رويداً وارفع صدرك ثم أعد الحركة ، ستكتشف أنك تقوم بحركة غطس . الدفع بثمان خطوات : 1- اتخذ وضع القرفصاء . 2- اقذف قدميك إلى الوراء . 3- قم بتمرين الضغط إلى أسفل . 4- ارفع إلى أعلى . 5- باعد بين ساقيك . 6- ضم ساقيك . 7- اقذف قدميك عكسياً . 8- انتصب . ويكون القيام بهذه الحركات بشكل سريع ومتلاحق .
سحب الذراعين	تمدد على بطنك مقوساً ظهرك بشكل طفيف ، اسحب ذراعيك منطلقاً من وضع البداية فوق الرأس إلى الجانبين (كما لو كنت تسبح) ، أبق قدميك مرتفعتين عن الأرض أثناء ذلك .
تمارين السحب Pull-ups	أنواع القبضات : 1- القبضة الصحيحة : كي تقوي قبضتك أثناء ممارستك لتمارين السحب اقبض على القضبان قبضة صحيحة ، وهي كالتالي : ضع إبهامك قرب السبابة وأمسك العارضة بأصابعك ولا تلف الإبهام حول العارضة . 2- القبضة الخاطئة : وهي أن تلف الإبهام حول العارضة ، فهذا الوضع يضعف القبضة بصورةٍ أسرع مما لو كنت تستخدم القبضة الصحيحة . تمارين السحب القبضة العادية : اقبض على العارضة بيديك ، وضع يديك على مسافة موازية لعرض الكتفين ، اسحب نفسك نحو الأعلى بحيث يرتفع ذقنك فوق العارضة ، ثبّت نفسك على هذا الوضع لثانية واحدة ثم انخفض بصورة بطيئة ومضبوطة . القبضة المعكوسة : ضع يديك بحيث تكون الكفان في مواجهتك واقبض على العارضة واسحب

<table>
<tr>
<td></td>
<td>نفسك إلى الأعلى حتى يرتفع ذقنك فوقها .
القبضة الضيقة : اقبض على العارضة واجعل المسافة بين يديك 5 سم وظاهر يدك بمواجهتك ثم اسحب وارتفع إلى الأعلى بنفس المقدار (حتى يرتفع ذقنك فوق العارضة) .
القبضة العريضة : اقبض على العارضة ، واجعل المسافة بين يديك أعرض من الكتفين (القبضة العريضة) وظاهر يدك بمواجهتك ثم اسحب وارتفع إلى الأعلى بنفس المقدار .
التمرين الخامس : ضع يديك متقاربتين على العارضة بحيث يكون باطن يدك اليمنى متجهاً نحو اليسار وباطن اليسرى متجهاً نحو اليمين ، اسحب نفسك إلى الأعلى ولامس العارضة بكتفيك ، كرر التمرين ساحباً نفسك من الجهة الأخرى للعارضة .
التمرين السادس : ارفع نفسك بين عارضتين متوازيتين = ويداك إلى جانبيك ، ارفع جسدك عبر شدّ ذراعيك واحرص على عدم إقفال مرفقيك ، اخفض جسدك ببطء إلى أن تؤلف ذراعاك 90° عند مفصل المرفق ، ولا تنخفض أكثر من 90° كي لا تؤذي مفاصل الكتف .</td>
</tr>
</table>

ثانياً : تمارين الجزء الأسفل من الجسد :

التطبيق	التمرين
اتخذ وضعية الحبو ، ارفع ساقك من مفصل الورك إلى الجانب لعدد محدد من المرات ، بإمكانك إرخاء مرفقيك لإراحة أسفل ظهرك ، بدّل إلى الساق الثانية وكرر التمرين .	وضع الحبو
قف منتصباً ، وباعد بين ساقيك بما يعادل عرض كتفيك ، ركّز ناظريك نحو الأعلى واخفض جسدك عبر ثني ساقيك بمقدار 90° درجة عند الركبتين ، ارفع نفسك ببطء عند بلوغ التسعين درجة .	وضع القرفصاء
قف على قدم واحدة وارفع جسدك على رؤوس أصابعك عبر ثني مفصل الكاحل وعضلة بطة الساق ، وبدّل إلى الساق الثانية .	رفع بطة الساق والعقبين
قف قريباً من شيء يبلغ ارتفاعه قريباً من نصف متر ، اقفز من جهة إلى أخرى لعدد محدد من المرات ، وحاول لمس الأرض من جهة ومن ثم القفز فوراً بعد ملامستها إلى الجهة الثانية ، وحاول ألا تقوم بوثبة مزدوجة .	القفز
اتخذ وضعية القرفصاء ثم اقفز نحو الأمام لأبعد مسافة ممكنة ، كرر هذا التمرين .	وثبة الضفدع
قف منتصباً ثم اخطُ خطوة عريضة إلى الأمام بإحدى ساقيك ، اخفض جسدك عبر ثني ركبتيك ولمس الأرض بإحداهما ، بدّل إلى الساق الثانية وكرر التمرين .	الانحناء بالركبة

ثالثاً: تمارين البطن:

التمرين	التطبيق
تمرين الجلوس Situps	العادية : تمدد على ظهرك وضم ذراعيك إلى صدرك مع ثني الركبتين بشكل طفيف ، ارفع الجزء الأعلى من جسدك عن الأرض بتقليص عضلات البطن ، إلمس فخذيك بمرفقيك وأعد التمرين ، وتأكد من أن كتفيك يلامسان الأرض في كل مرة . نصف الجلوس : تمدد على ظهرك وضع يديك على وسطك ، ارفع الجزء الأعلى من جسدك بحيث يرتفع أسفل الظهر عن الأرض ، ارجع بعد ذلك ببطء إلى وضع البداية ، كرر التمرين .
تمرين الالتواء	العادية : تمدد على ظهرك ، ارفع ساقيك في الهواء واثنهما عند الركبتين مكوناً زاوية قائمة بساقيك ، قرّب مرفقيك من ركبتيك ثم ارجع إلى الأرض ، ولكن احذر لا تضع يديك خلف رأسك وتسحب عنقك . العكسية : تمدد على ظهرك ، ارفع ساقيك في الهواء واثنهما عند الركبتين مكوناً زاوية قائمة ، قرّب ركبتيك من مرفقيك وارفع أسفل ظهرك وردفيك عن الأرض ثم ارجع إلى الأرض ، وأبق الجزء الأعلى من جسدك ثابتاً . الجزء الأيمن : تمدد بحيث يكون ظهرك وكتفاك مسطحين على الأرض ، إلو وسطك وساقيك بحيث تتمدد على وركك الأيسر وتكون يدك اليمنى على بطنك واليسرى خلف رأسك ، ارفع نفسك نحو الأعلى ثم الرجوع . الجزء الأيسر : عكس الأيمن .
تمرين الجلوس مع رفع وحركة الرجلين	تمدد على ظهرك ، إرفع قدميك بمقدار 25سم عن الأرض واسحب ركبتيك نحو صدرك ، بينما تقوم في الوقت نفسه برفع الجزء الأعلى من جسدك عن الأرض .
تمرين الركل الرباعي	تمدد على ظهرك وضع يديك تحت ردفيك ، ارفع ساقيك مسافة 25سم عن الأرض وابدأ بالسير في الهواء رافعاً كل ساق حوالي 3 أقدام عن الأرض ، أبق ساقيك مستقيمتين وحرّكهما باستمرار ، وقم بعدّ خطوة تتخذها بحيث تتابع الأرقام كما يلي : (**1**) 1-2-3 (**2**) 1-2-3 (**3**) 1-2-3 ... لمرات محددة .
تمرين رفع الساقين	تمدد على ظهرك واضعاً يديك تحت ردفيك ، وارفع ساقيك المضمومتين 25 سم عن الأرض ، ارفع ساقيك 70 سم عن الأرض وأعدهما ببطء نحو الأسفل ، كرر التمرين واحرص على اصطدام ساقيك بالأرض .
تمرين رفع الركبتين في الهواء	تعلّق بعارضة ثابتة وكأنك تقوم بتمارين السحب العادية ، ارفع ساقيك بقدر ما تستطيع محاولاً لفّ ركبتيك داخل صدرك .

دولة الخلافة الإسلامية

خطة الدرس رقم 1

الزمَنَّ : 45 دقائق
عدد الحصص : 2
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
شواخص.
ساعة توقيت

الأهداف :
أنَّ يبين الطالب أهمية التمارين السويدية للجسم.

الجزء الإعدادي 10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 5 للطّلبة قبل البدأ بإعطائهم الجزء الرئيس مَنَّ الخطة لتجنّب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقائق

- الهرولة لمدّة 5 دقائق .
- المشي السريع لمدّة 5 دقائق .
- أختبار قدرة الطالب .
- تمارين دفع : أقصى عدد ممكن في دقيقتين.

- تمارين جلوس : أقصى عدد ممكن في دقيقتين .
- تمرّين قرفصاء : أقصى عدد ممكن في دقيقتين .
- تمارين العنق.
- تمارين دفع .
- تمارين جلوس .
- تمرّين شد أسفل الظهر .
- شد عضلة الأربية (وضع الفراشة).

الجزء الختامي 5 دقائق

أنَّ يؤدّي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النَّفَس و إرخاء العضلات.
الرجوع إلى الصّفّ بأنَّتظام.

دولة الخلافة الإسلامية

خطة الدرس رقم 2

الزمَنَّ : 45 دقائق
عدد الحصص : 2
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
شواخص.
ساعة توقيت

الأهداف :
أنَّ يؤدي الطالب تمارين الإنضباط حسب توجيهات المعلم .

الجزء الإعدادي
10 دقائق

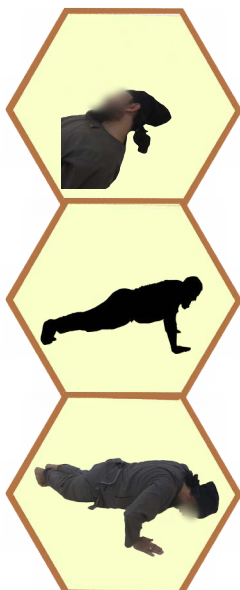
الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 5 للطّلبة قبل البدأ بإعطائهم الجزء الرئيس مَنَّ الخطة لتجنّب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقائق

- تعليم الطلاب الأصطفاف حسب الطول و ترقيم الطالب و كلّ طالب يحفظ رقمهُ
- الهرولة لمدّة 5 دقائق .

- تمارين العنق 10 مرّةفوق و تحت و 10 يمين و 10 يسار
- تمارين الدفع العادية 3 X 5

العريضة 3 X 5

حركة الغطس 5 X 3

- تمّرين القرفصاء 5 X 3
- تمّرين الجلوس العادية 5 X 3

نصف الجلوس 5 X 3

- وثبة الضفدع 5 X 3

الجزء الختامي 5 دقائق

أنَّ يؤدّي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النَّفَس و إرخاء العضلات.
الرجوع إلى الصّفّ بأنّتظام.

خطة الدرس رقم 3

الزمَنَّ : 45 دقائق
عدد الحصص : 2
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
شواخص.
ساعة توقيت

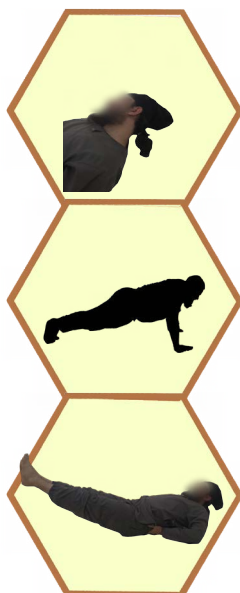
الأهداف :
أنَّ يقوم الطالب بأداء تمارين الجزء العلوي من الجسم بشكلٍ جيد.

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 5 للطّلبة قبل البدأ بإعطائهم الجزء الرئيس مَنَّ الخطة لتجنّب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقائق

- الهرولة لمدّة 10 دقائق .
- المشي السريع لمدّة 5 دقائق .
- تمارين العنق 10 مرّةفوق و تحت و 10 يمين و 10 يسار
- تمّرين الدفع العادية 5x4
- تمّرين رفع الساقين 5 مرّة

- تمّرين الجلوس العادية 3 X 5

نصف الجلوس 3 X 5

- تمّرين القفز 3 X 5

- تمّرين شد الأربية (وضعية الفراشة)

الجزء الختامي 5 دقائق

أنَّ يؤدّي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النَّفَس و إرخاء العضلات.
الرجوع إلى الصّفّ بأنَّتظام.

دولة الخلافة الإسلامية

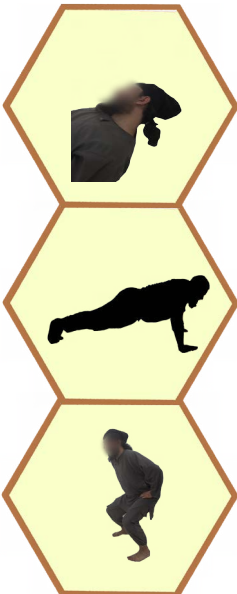
خطة الدرس رقم 4

الزمَنَّ : 45 دقائق
عدد الحصص : 2
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
شواخص.
ساعة توقيت

الأهداف :
أنَّ يذكر الطالب
أهمية تمارين الإحماء
للجسم .

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 5 للطّلبة قبل البدأ بإعطائهم الجزء الرئيس مَنَّ الخطة لتجنّب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقائق

- الهرولة لمدّة 15 دقائق .
- تمارين العنق 10 مرّةًفوق و تحت و 10 يمين و 10 يسار
- تمّرين الدفع العادية 3 X 5
- تمّرين القرفصاء 3 X 5

- تمّرين شد الأربية (وضعية الفراشة)
- وضعِ الحبو
- الأنَّحناء بالركبة
- تمّرين الجلوس العادية 3 X 5
- وثبت الضغدع 3 X 5

الجزء الختامي 5 دقائق

أنَّ يؤدّي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النَّفَس و إرخاء العضلات.
الرجوع إلى الصّفّ بأنَّتظام.

خطة الدرس رقم 5

الزمَنَّ : 45 دقائق
عدد الحصص : 2
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
شواخص.
ساعة توقيت

الأهداف :
أنَّ يلخص الطالب ما تعلمه من مهارة تنظيم النفس عند الجري.

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 5 للطّلبة قبل البدأ بإعطائهم الجزء الرئيس مَنَّ الخطة لتجنّب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقائق

ملاحظة : يقوم المعلم بالرجوع إلى صفحة 8 للإطلاع إلى ما كتب في مهارة الجري و تنظيم النفس .

- الهرولة لمدّة 10 دقائق .
- الجري السريع لمدّة 5 دقائق .
- الهرولة لمدّة 5 دقائق .
- أختبار سرعة لمسافة 100 متر .
- الجري السريع لمسافة 15 متر ثم الرجوع القهقري .

- تمارين العنق 15 مرّةفوق
  و تحت و 15 يمين و 15 يسار
- تمّرين الدفع العادية 3 X 5
- تمارين رفع الساقين
- تمّرين شد الأربية (وضعية الفراشة)

الجزء الختامي 5 دقائق

أنَّ يؤدّي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النَّفَس و إرخاء العضلات.
الرجوع إلى الصّفّ بأنّتظام.

دولة الخلافة الإسلامية

خطة الدرس رقم 6

الزمَنَّ : 45 دقائق
عدد الحصص : 2
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
شواخص.
ساعة توقيت

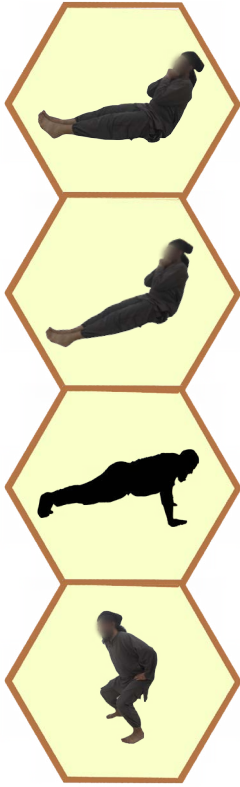
الأهداف :
أنَّ يؤدي الطالب التمارين السويدية إدناه بالدقة و السرعة المطلوبة.

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 5 للطّلبة قبل البدأ بإعطائهم الجزء الرئيس مَنَّ الخطة لتجنّب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقائق

- الهرولة لمدّة 5 دقائق .
- المشي السريع لمدّة 3 دقائق .
- تمّرين الإنحناء بالركبة مع تكرار التمّرين
- تمّرين شد الأربية (وضعية الفراشة)

- تمّرين الجلوس العادية 5 X 3

نصف الجلوس 5 X 3

- تمّرين الدفع العادية 5 X 3
- تمّرين القرفصاء 5 X 3

الجزء الختامي 5 دقائق

أنَّ يؤدّي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النَّفَس و إرخاء العضلات.
الرجوع إلى الصّفّ بأنَّتظام.

دولة الخلافة الإسلامية

خطة الدرس رقم 7

الزمَنَّ : 45 دقائق
عدد الحصص : 2
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
شواخص.
ساعة توقيت

الأهداف :
أنَّ يقوم الطالب بأداء تمارين الجزء السفلي للجسم بإتقان.

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 5 للطّلبة قبل البدأ بإعطائهم الجزء الرئيس مَنَّ الخطة لتجنّب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقائق

- الهرولة لمدّة 15 دقائق .
- الأنَّحناء بالركبة
- تمّرين شد الأربية (وضع الفراشة)
- وثبة الضفدع 5 X 3

- تمّرين القفز

- تمّرين رفع الساقين
- تمّرين الدفع 10 X 2
- وضع القرفصاء 5 X 3

الجزء الختامي 5 دقائق

أنَّ يؤدّي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النَّفَس و إرخاء العضلات.
الرجوع إلى الصّف بأنَّتظام.

دولة الخلافة الإسلامية

خطة الدرس رقم 8

الزمَنَّ : 45 دقائق
عدد الحصص : 2
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
شواخص.
ساعة توقيت

الأهداف :
أنَّ يتحدث الطالب المقصود من تمرين شد عضلة الأربية .

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 5 للطّلبة قبل البدأ بإعطائهم الجزء الرئيس مَنَّ الخطة لتجنّب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقائق

- **الهرولة لمدّة 10 دقائق .**
- **تمارين العنق 15 مرّةفوق و تحت و 15 يمين و 15 يسار**
- **تمارين الدفع العادية 3 X 5**
  العريضة 3 X 5
  حركة الغطس 3 X 3

- تمارين الجلوس العادية 3 X 5
  نصف الجلوس 3 X 5

- تمّرين الأنَّحناء بالركبة مع تكرار التمّرين

- تمّرين شد عضلة الأربية (وضع الفراشة)

- تمّرين وثبة الضفدع 3 X 5

الجزء الختامي 5 دقائق

أنَّ يؤدّي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النَّفَس و إرخاء العضلات.
الرجوع إلى الصّفّ بأنَّتظام.

الخلافة الإسلامية دولة

خطة الدرس رقم 9

الزمَنَّ : 45 دقائق
عدد الحصص : 2
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
شواخص.
ساعة توقيت

الأهداف :
أنَّ يذكر الطالب الهدف من كل تمرين يقوم به من التمارين السويدية.

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 5 للطّلبة قبل البدأ بإعطائهم الجزء الرئيس مَنَّ الخطة لتجنّب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقائق

- الهرولة لمدّة 15 دقائق .
- الجري السريع لمدّة 5 دقائق
- تمّرين أنَّحناء الركبة مَنَّتكرار التمّرين
- تمّرين شد عضلة الأربية (وضعية الفراشة)

- تمارين العنق 15 مرّة فوق
  و تحت و 15 يمين و 15 يسار

- تمّرين شد أسفل الظهر مع تكرار التمّرين

الجزء الختامي 5 دقائق

أنَّ يؤدّي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النَّفَس و إرخاء العضلات.
الرجوع إلى الصّفّ بأنَّتظام.

دولة الخلافة الإسلامية

خطة الدرس رقم 10

الزمَنَّ : 45 دقائق
عدد الحصص : 2
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
شواخص.
ساعة توقيت

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 5 للطّلبة قبل البدأ بإعطائهم الجزء الرئيس مَنَّ الخطة لتجنّب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقائق

- **الهرولة لمدّة 10 دقائق .**
- **تمارين العنق 15 مرّة فوق و تحت و 15 يمين و 15 يسار**
- **تمّرين الدفع العادية 3 X 5**

العريضة	5 X 3
ثلاثية الرؤوس	3 X 3
• تمّرين الجلوس العادية	5 X 3
نصف الجلوس	5 X 3
• القرفصاء	5 X 3

الجزء الختامي 5 دقائق

أنَّ يؤدّي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النَّفَس و إرخاء العضلات.
الرجوع إلى الصّفّ بأنَّتظام.

خطة الدرس رقم 11

الزمَنَّ : 45 دقائق
عدد الحصص : 2
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
شواخص.
ساعة توقيت

الأهداف :
أنَّ يطبق الطالب ما تعلمه من مهارة الجري و تنظيم النفس.

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 5 للطّلبة قبل البدأ بإعطائهم الجزء الرئيس مَنَّ الخطة لتجنّب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقائق

- الهرولة لمدّة 5 دقائق .
- الجري السريع لمدّة 5 دقائق .
- الهرولة لمدّة 5 دقائق .

- الجري السريع لمسافة 15 متر ثم الرجوع القهقري مع تكرار التمرّين

- فحص السرعة لمسافة 100 متر
- تمّرين الدفع العادية 3 X 5

الجزء الختامي 5 دقائق

أنَّ يؤدّي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النَّفَس و إرخاء العضلات.
الرجوع إلى الصّفّ بأنَّتظام.

دولة الخلافة الإسلامية

خطة الدرس رقم 12

الزمَنَّ : 45 دقائق
عدد الحصص : 2
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
شواخص.
ساعة توقيت

الأهداف :
أنَّ يؤدي الطالب التمارين المذكوره أدناه ضمن الوقت المطلوب.

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 5 للطّلبة قبل البدأ بإعطائهم الجزء الرئيس مَنَّ الخطة لتجنّب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقائق

- الهرولة لمدّة 5 دقائق .
- المشي السريع لمدّة 5 دقائق .
- أختبار قدرة الطالب .
- تمارين دفع : أقصى عدد ممكن في دقيقتين.

- تمارين جلوس : أقصى عدد ممكن في دقيقتين .
- تمرّين القرفصاء : أقصى وقت ممكن أثناء أتخاذ وضعية القرفصاء
- تمرّين شد عضلة الأربية (وضعية الفراشة)
- الجري السريع لمسافة 15 متر ثم الرجوع القهقري
- أختبار السرعة لمسافة 100 متر

الجزء الختامي 5 دقائق

أنَّ يؤدّي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النَّفَس و إرخاء العضلات.
الرجوع إلى الصّفّ بأنّتظام.

البندقية الخفيفة الكلّاشنكوف

نبذة تاريخية على البندقية

هو سلاح فردي يرمي دراكاً و رشّاً و يستعمل للاشتبكات القريبة جُرِّبَ لأوّل مرّة في عام 1947 و كأنَّ اسمه العلمي (47KA) وفي عام 1950 بدأ أنَّتاج هذه البندقية بكميّات كبيرة، وفي عام 1955 أدخل هذا السلاح للخدمة في الجيش الروسي كسلاح فردي رئيسي لأفراد المشاة

ويعتبر هذا السلاح مَنّ أفَضل أسلحة الاقتحام الآلية مَنَّ حيثُ القوّة و التحمّل لذلك تجده يستخدم مَنّ قَبل أكثر مَنّ أربَعين جيشاً نظامّياً في العالم و مَنَّ اكثر الحركات الثورية و الجهادية لكفاءته ومتأنَّته مع كثرة استخدامه و عمره الطويل

و هو سلاح روسي الصنع و كثير مَنّ دوَل العالم تقوم بصناعته مثل رومأنَّية و بلغارية و البرتغال و كورية الشمالية و الصّين و إيرأنَّ و السعودية و باكستأنَّ و ألمانيا و غيرها

مواصفات السلاح

النوع	بندقية اقتحام اوتمّاتيكية (صلي . فردي)
بلد المنشأ	روسيا
العيار	39 X 7.62
وزن السلاح	4.300 كغم
عدد الخطوط الحلزونية	4 خطوط إلى اليمين
السرعة الابتدائية للطلقة	715 متر لأول ثأنّية
سعة المخزن	75+40+30+20 طلقة
الطول	87.6 سم
طول السبطأنَّة	14.4 سم
وزن الحربة مع الغلاف	450 غرام
وزن المخزن	322 غرام
وزن الرصاصة كاملة	16.2 غرام
وزن الرصاصة وحدها	7.60 غرام
طول موجة الخط الحلزوني	235 ملم
قوة الزناد عند سحبه	2.750 كغم
معدّل الرماية عمليّاً (صلي)	100 طلقة في الدقائق
(فردي)	40 طلقة في الدقائق
اقصى ضغط على حجرة الأنَّفجار	2.850 كغم على كلّ سم مربع
المدّى المجدي	350 متر
المدّى الفعال	600 متر
المدّى النهائي	800 متر

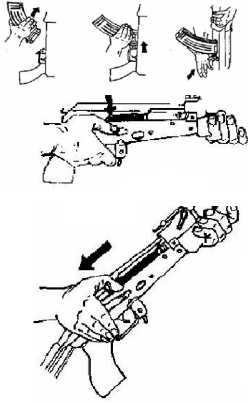
ملاحظة : الهدف مَن هّذا الدرس هو التعرف على تاريخ البندقية و مواصفاتها

إجراءات الامأنَّ

التعرف إلى الفرق بين 47KA و MKA

وفي عام 1959 تمّ تطوير 47KA إلى MKA مَنَّ أهم الاسباب الرئيسة لهذا التطور أنَّ او MKA أخفّ وزناً واكثر كفاءه وأ رخص وأبسط أنَّتا جاً مَنَّ الـ (47KA)

بعض الفروق بينهما

الميزة	74KA	MKA
الوزن فارغ	4.300	3.150
غطاء اليدن	أملس	مفرز
فتحأنَّ الغاز	8 فتحات على أنَّبوبة الغاز	4 فتحات على صلمة الغاز
شطفة الارتداد	لايوجد	يوجد
الأنَّبعاج الجأنَّبي	كبير	صغير
القبضة المسدّسية	—	أفضل
المدّى القاتل	350 م	350 م
المدّى المجدي	مَنَّ35 - 600	مَنَّ 350 - 600
المدّى النهائي	800 متر	1000 متر
المعدن	حديد صب ثقيلة	صفائح فولاذية خفيفة و متينة

أجزاء السلاح

معرفة أجزاء السلاح لتسهيل عملية الفكّ و التركيب و الصيأنَّة و التنظيف

1- الشعيرة
2- قاعدة الشعيرة
3- حاملة الشعيرة و قاعدتها
4- شطفة الارتداد
5- السبطأنَّة
6- سيخ التنظيف
7- حلمة الغاز
8- أنَّبوبة الغاز
9- القبضة الواقية مَنَّالحرارة
10- مسطرة المسافات
11- الفريضة (السدادة)
12- غطاء البدن
13- بدن السلاح
14- نابض الأرجاع
15- مجموعة الأقسام و تشمل على مدّخل لنابض الأرجاع و ساحب مجموعة الأقسام و الملك و مكأنَّ
16- مجموعة الإبرة
17- مجموعة الزناد و نوابضه
18- مجاري الأقسام
19- الظفر الطارد للظرف الفارغ
20- حجرة الأنَّفجار
21- القبضة المسدسية
22- قيد الأمأنَّ
23- الأخمص الخشبي و فيه عدة الركلّاج (العيار)

إجراءات الامأنَّ

معرفة إجراءات الامأنّ لتقليل خطر السلاح و تقليل الاصابة به

1- اخراج المخزن مَنّ مكَأنَّه
2- توجيه السلاح للاعلى بزاوية 45 درجة
3- افتح الامأنَّ
4- سحب مجموعة الأقسام مرتين و النظر
-إلى حجرة الأنَّفجار فقد تكوّن الطلقة عالقة
5- الضّغط على الزناد

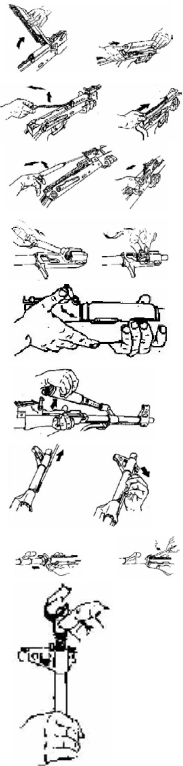
مواطن إجزاء الامأنَّ

1- قبل التخزين
2- قبل إعطائه إلى أي شخص
3- عند استلامه
4- قبل تنظيفه
5- قبل الفك و التركيب

ملاحظة : لو لاحظنا جميع القصص و الأخطاء التي حدثت أثناء التعامل مع السلاح لو وجدنا المصدر واحد و هو عدم عمل إجراءات الامأنَّ و توجيه السلاح إلى الغير و لو بقصد المزاح

الفك و التركيب

معرفة الفك و التركيب يفيد في بالصيأنَّة و التنظيف و معرفة الأجزاء عملّياً

1- **بعد عمل إجراءات الامأنَّ اضغط على قفل غطاء البدن ثم ارفع الغطاء إلى**
2- **ادفع القفل إلى الأمآم ليخرج نابض الأرجاع**
3- **اسحب مجموعة الأقسام إلى الخلف لتخرجها تمآماً مَنَّ البدن**
4- **أدر مجموعة الإبرة 90 درجة ليتمّ تحريرها مَنَّ مجموعة الأقسام**
5- **فكّ قيد أنَّبوبة الغاز و رفعها للأعلى**
6- **اسحب سيخ التنظيف إلى الأسفل ثم إلى الأمآم**
7- **بواسطة سيخ التنظيف افتح قفل واقي اليد برفعه إلى الأعلى ثم قدمه قليلاً إلى الأمآم ليتمّ فتحه**
8- **اضغط الزر الموجود على حامل الشعيرة و قاعدتها ثم ادر مخفف الارتداد باتَّجاه عقارب الساعة**

قواعد مهمة في الفك و التركيب

1- **آخر قطعة تفك اول قطعة تركب**
2- **عدم استخدام العنف عند استعصاء السلاح أثناء الفكّ و التركيب**

تنظيف السلاح

اعلم أنَّ المحافظة على السلاح و الاهتمّام به يزيد مَنَّ عمره و يقلّل مَنَّ أعطاله ويتمّ تنظيفه مَنَّ البارود المحترق و الغبار و الزيت و نحوها
و هذه الأوساخ تؤثر على السلاح إذا لم يتمّ ازالتها و قد تعطّلهُ عن الرّماية

مواطن تنظيف السلاح

1- قبل التّخزين
2- قبل الرّماية
3- بعد الرّماية
4- قبل دخول العملّياًت
5- التنظيف الدوري و يكون كلّ شهر تقريباً

- و أهم موطن ينظّفْ فيه السلاح بعد الرماية و قبل دخول العملّياًت ويكون شاملاً لكلّ أجزاء السلاح و بدقة

- موادّ التنظيف

1- فرشاة تنظيف او فرشاة اسنأنَّ
2- قطعة قماش نظيفة
3- سيخ التنظيف
4- مازوت (قاز او ديزل)
5- زيت ماكينة خياطة

طريقة التنظيف

معرفة طريقة التنظيف الصّحيحة ليسهل عليك تنظيفه للمحافظة عليه

1- **نظّفْ جميع الأجزاء الداخلية بالفرشاة والمازوت جيداً ثم امسحها بالقماش ليزول المازوت و الأوساخ العالقة**

2- **السبطأنَّة يتمّ تنظيفها كالآتي**
أدخل قطعة قماش مبللة بالمازوت في السبطأنَّة ثم ادفعها بسيخ التنظيف او اربط قطعة اقماش في خيط ثم قم بتحريكها إلى اعلى و أسفل مع تغيير القماشة بعد التنظيف

3- **لابدّ مَنَّ التأكد مَنَّ عملية التنظيف و يتمّ التأكد بتمّرير قطعة قماش بيضاء على الأجزاء و القطع و كلّ سواد يعلق في القماش فهذا يدل على أنَّ تلك القطعة لم تنظّفْ جيداً**

4- **بعد ذلك قم بتزييت السلاح و يكون بتمرير قطعة قماش مبللة بالزيت على القطع و خاصة مجاري الحركة و الاحتكاك**

- **عدم تنظيف السبطأنَّة و رأس المقذوف يؤدّي إلى تجرّح الخطوط الحلزونية في السبطأنَّة**
- **عدم تنظيف حلمة الغاز و فتحها يؤدّي إلى تعطيل الرماية الآلية**

تخزين السلاح

في الصيف . بالزيت ويكون بزيادة كمية الزيت على أجزاء السلاح
في الشتاء . استخدام الشحمة في التخزين

- **يُخزنّ السلاح دائماً و يوضع في مكأنَّ جاف ذي تهوية جيّدة لتجنّب الرطوبة و البلل**

معرفة عملية تنظيف السلاح للمحافظة عليه مَن ألأوساخ و البارود و التآكلّ

أعطال السلاح

العطل	السبب
1- اختيار وضعية صلي ولكن السلاح يرمي فردياً	اتساخ حلمة الغاز و مجاري الأقسام أو ضعف النابض و واحدة تكفي لتعطيل السلاح
2- اختيار وضعية الفردة و لكن السلاح يرمي صلي أو يرمي مع وجود الأمان	ضعف في قيد الزناد ويكثر في الأسلحة القديمة مع كثرة الرماية بها و كثرة فكّ مجموعة الزناد
3- عدم انفجار الطلقة	رطوبة البارود أو تآكل الابرة
4- عدم خروج الطلقة	اتساخ الطلقة أو غرفة الانفجار
5- خروج المقذوف و عدم خروج الظرف الفارغ	ضعف الظفر في مجموعة الإبرة او عدم رجوع الأقسام للآخر أو تاكل اللسان الطارد للظرف الفارغ
6- ركوب طلقة فوق طلقة (روكبة)	التواء في شفتي التوزيع في المخزن
7- عدم تلقيم الطلقة	اتساخ المخزن أو عدم صلاحيته او عطل في خطاف المخزن

ملاحظة هنالك أعطال لا يستطيع علاجها إلاّمختص فننصح بعدم المحاولة بإصلاحها بنفسك

الصدأ وعلاجه

يتعرّض السلاح للصدأ بسبب إهمال السلاح و تعرّضه للرطوبة و البلل و طريقة علاجه هي تنشيف الماء و البلل مباشرة ثم وضع الزيت على القطعة التي أصابها الصدأ

أماّ إذا تكوّن الصدأ فقم بحكه بصنفره او فرشات حديد مع استعمال بخّاخ مزيل الصدأ وبعد التنظيف قم بصبغ المكأنَّ بصبغ خاص للسلاح و بعد تنشيفه يمسح بالزيت

طريقة روكلّاج السلاح (عيار و ضبط التنشين)

هناك طريقة ركلّاج أفغأنَّية مبسطة

ضع مسطرة المسفات على 100 م ثم اختر هدف على نفس المسافه ثم ارم ثلاث طلقات ثم حدد رمايتك فإن كأنَّت الرماية مشتتة فمعناه أنّك غير ماهر أو أنَّ السبطأنَّة متسعة

أماّ إذا كأنَّت الاصابات متقاربة فنرى أنَّ كأنَّت فوق الهدف فأنَّزل الشعيرة

و إنَّ كأنَّت تحت الهدف فأرفع الشعيرة

وإذا كأنَّت على يمين الهدف حرك الشعيرة مَنّ اليَمين إلى اليسار

و إنَّ كأنَّت عن يسار الهدف فحرّك الشعيرة مَنَّ اليسار إلى اليمين

ثم أعد الرماية مرّة اخرى حتى تصيب الهدف بدقة

قواعد التنشين

1- **تقدير المسافة بينك و بين الهدف و ضبط المسافة على مسطرة المسفات**

2- **إمساك السلاح جيّداً بحيثُ تكوّن متمّكّناً منه**

3- **التنشين على الهدف بحيثُ تكوّن الشعيرة في منتصف الفريضة على نفس مستوى الارتفاع في منتصف الهدف**

4- **حاول أنَّ تكتمّ نفسك و لكن بدون تكلّف**

5- **اعصر الزناد عصراً خفيفاً حتى تخرج الطلقة و أنَّت لا تشعر و لا تنتش**

6- **لاتنتظر خروج الطلقة**

7- **لاتمّسك السلاح بشدة (عدم التشنج)**

8- **يكون التنشين بالعين اليمنى لمَن يًرمي باليد اليمنى و التنشين بالعين اليسرى لمَنَّ يرمي باليد اليسرى**

وضعيات الرماية

1- **واقفاً**

2- **جاثياً**

3- **مرتكزاً**

4- **منبطحاً**

تمت بحمد الله